



**GUT PAULINENWÄLDCHEN**  
**BIOLAND-HOF**

## **Bioland-Hof Gut Paulinenwäldchen**

Zum Blauen Stein 26-34  
52070 Aachen

Bürozeit: Montag bis Freitag: 8.30 bis 13.00 Uhr oder Anrufbeantworter

Telefon: +49 241 955 1453

Telefax: +49 241 955 1452

E-Mail: [info@biokiste-aachen.de](mailto:info@biokiste-aachen.de)

Internet: [www.biokiste-aachen.de](http://www.biokiste-aachen.de)



**28. Kalenderwoche 2013**

# **REZEPTE zur Gourmetkiste**

## **Bunte Tomaten-Reis-Pfanne**

### **Zutaten:**

für 4 Personen



### **Zubereitung:**

ca. 25 -30 Min.

200 g Reis  
200 ml Tomatensaft  
200 ml Gemüsebrühe  
100 g Zuckerschoten  
300 g Broccoli  
1 Bund Lauchzwiebeln  
300 g Mairübchen  
2 EL Olivenöl  
2 EL Butter

Reis nach Packungsangabe fertig garen.  
Tomatensaft  
und Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen lassen.  
Zuckerschoten putzen und waschen.  
Broccoli abrausen und in kleine Röschen teilen.  
Lauchzwiebeln putzen und in Scheiben schneiden.  
Mairübchen schälen und in Streifen schneiden.  
Olivenöl  
und Butter in einer Pfanne erhitzen.  
Gemüse 12 - 15 Min. darin anschwitzen..  
Knoblauch pellen, klein hacken und dazugeben. Tomatensoße  
zufügen  
Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Den Reis untermischen und nochmals abschmecken.  
Je nach Geschmack kann man das Gericht auch mit frischen  
Kräutern servieren.

2 Knoblauchzehen

Salz und Pfeffer

evtl. Kräuter, frisch

## **Rote-Bete-Smoothie mit Grapefruit**

### **Zutaten:**

für 4 Personen



### **Zubereitung:**

10 Min. + Kochzeit für die Rote Bete

200 g Rote Bete  
200 ml Grapefruitsaft  
200 ml Naturjoghurt

Rote Bete waschen und je nach Größe ca. 30-45 Min. kochen.  
Abkühlen lassen, pellen und würfeln.  
Mit Grapefruitsaft und dem gut  
gekühlten  
Joghurt in einem hohen  
Gefäß mit einem Stabmixer zu einem glatten Smoothie  
pürieren.  
Mit 1 Prise Salz abschmecken, auf vier Gläser verteilen.

Salz

Man kann eine Hälfte des Grapefruitsaftes durch Orangensaft  
ersetzen.